

ELDERLY LIVE HEALTHY DURING THE COVID 19 PANDEMIC**LANSIA HIDUP SEHAT DIMASA PANDEMI COVID 19****Erna Mesra*¹, Syaputra Artama²**^{1,2}Poltekkes Kemenkes Banten, Poltekkes Kemenkes Kupang
e-mail: ernamesra@gmail.com**Abstract**

Community service activities and benefits for the community are carried out based on the needs of the community with the current situation and condition of the Covid 19 outbreak. In accordance with gerontic nursing science in the scope of public health. Objective: To increase the knowledge of cadres and the elderly about how to live healthy elderly people during the Covid 19 pandemic and receive additional food. Method: discussion and question and answer with Posbindu cadres. Result: Community service provided by providing health education to 5 cadres about healthy living for the elderly during the Covid pandemic 19. Cadres provide health education to elderly groups directly from house to house to 66 elderly people by explaining how to live healthy during the pandemic. hand washing facilities and provision of basic food packages. Suggestion: In order for the elderly to stay healthy during the COVID-19 Pandemic, always maintain physical distance from fellow humans, avoid touching and crowding with other people including shaking hands, not being close to sick.

Keywords: *elderly, healthy life, pandemic covid 19.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dan bermanfaat bagi masyarakat dilaksanakan berdasarkan kebutuhan masyarakat dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi wabah Covid 19. Sesuai dengan keilmuan keperawatan gerontik dalam lingkup kesehatan masyarakat. Tujuan: Meningkatnya pengetahuan kader dan lansia cara hidup sehat lansia di masa pandemik Covid 19 dan mendapat makanan tambahan. Metoda: diskusi dan tanya jawab dengan kader posbindu. Hasil: Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada 5 orang kader tentang hidup sehat bagi lansia di masa pandemik covid 19. Kader memberikan penyuluhan kesehatan kepada kelompok lansia secara langsung dari rumah kerumah kepada 66 orang lansia dengan menjelaskan cara hidup sehat dimasa pandemik tersedia sarana cuci tangan dan pemberian paket sembako. Saran: Agar lansia tetap sehat selama Pandemi COVID-19 selalu menjaga jarak fisik dengan sesama manusia menghindari bersentuhan dan berkerumun dengan orang lain termasuk bersalaman, tidak berdekatan dengan orang sakit

Kata kunci: lansia, hidup sehat, pandemi covid 19.

1. PENDAHULUAN

Pandemi covid 19 yang melanda seluruh negara akhir-akhir ini membuat resah semua orang karena penyakit ini bisa menyerang siapa saja tidak mengenal usia, jenis kelamin dan status sosial. Hampir sebagian besar masyarakat dunia berada dalam ketidakpastian dan menerima banyak informasi melalui berbagai macam media, kondisi ini tanpa disadari mengakibatkan kepanikan dan stres. Stres diketahui bisa menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik. Tiga langkah utama yang bisa dilakukan untuk mengatasi penyebab stres karena wabah Covid-19. Pertama,

masyarakat disarankan untuk membekali diri dengan pengetahuan yang cukup tentang Covid-19. Kedua, mencari tahu tentang kondisi kesehatan diri melalui skrining mandiri. Ketiga, menentukan sikap dan langkah sesuai dengan kondisi kesehatan saat ini (dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., Ph.D).

Virus corona atau SARS-CoV-2 adalah virus yang menyerang system pernapasan, virus ini lebih mudah menyerang orang-orang dengan system kekebalan tubuh yang lemah, para lansia kelompok orang usia diatas 60 tahun, lebih rentan terinfeksi virus Corona, mengalami dampak yang berbahaya bila terkena COVID-19, terutama lansia yang memiliki penyakit jantung, paru-paru dan diabetes karena daya tahan tubuh lansia sudah melemah dan kerja organ-organ sudah tidak optimal. Dalam kondisi tersebut virus akan mudah berkembang biak dan menyebabkan kerusakan serta memperberat gangguan yang sudah ada. Indonesia sebagai negara berkembang dengan jumlah lansia hampir 9.7% dari jumlah penduduknya, sangat beresiko untuk terjangkit wabah ini sehingga berbagai upaya dilakukan oleh pemerintah melalui pelayanan kesehatan di berbagai tingkat pelayanan meliputi promosi, prerventif dan penanganan khusus untuk kelompok lansia. Meningkatnya pengetahuan kader dan lansia cara hidup sehat lansia di masa pandemik Covid 19 dan mendapat makanan tambahan.

Dosen Poltekkes Banten melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan melaksanakan pengabdian pada masyarakat dan mempunyai kewajiban menjadi bagian dari solusi mengatasi masalah dimasa pandemik Covid 19. Pendampingan lansia tentang hidup sehat dimasa pandemik adalah satu kegiatan memberikan Pendidikan Kesehatan tentang hidup sehat bagi lansia dimasa pandemik covid , dilakukan oleh penulis beserta tim / kader Posbindu . Dilingkungan RW 13 Kelurahan Karang Sari Kota Tangerang. Kegiatan serupa belum dilakukan baik oleh Puskesmas maupun yang diprakarsai oleh pamong setempat. Berdasarkan hal tersebut maka kami dosen Poltekkes Kemenkes Banten membagi ilmu kepada masyarakat tentang hidup sehat bagi lansia. Prevalensi kasus COVID-19 di Indonesia semakin meningkat termasuk di Kota Tangerang Provinsi Banten Kelompok usia , salah satu yang paling rentan berisiko adalah orang lanjut usia Dampak dari kebijakan protokol kesehatan terhadap lansia adalah berkurang sumbangan donatur sehingga pemberian sembako dan penyediaan alat dan bahan kebersihan cuci tangan menjadi prioritas.

2. METODE

Bentuk Pengabdian Masyarakat Insidental dilakukan tidak terikat waktu, tidak terencana dan tidak diprogramkan di Poltekkes Kemenkes Banten. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan keilmuan keperawatan gerontik dalam lingkup kesehatan masyarakat, dilakukan atas dasar kebutuhan masyarakat sesuai dengan kondisi yang sedang terjadi yaitu adanya wabah Covid 19. Pengabdian masyarakat dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan kepada kelompok lansia secara langsung dilaksanakan oleh kader dengan menjelaskan cara hidup sehat dimasa pandemic covid 19. Metoda yang digunakan diskusi dan tanya jawab dengan leaflet dan memberikan paket sembako dan seperangkat alat cuci tangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat dengan melakukan pelatihan pada 5 orang kader dilanjutkan oleh kader memberikan penyuluhan tentang hidup sehat dengan liflet kepada 66 orang lansia tersedia Sarana /alat Cuci tangan dan memberikan Masker, Hand Sanitiser serta paket Sembako. Hidup sehat untuk para lansia selama masa pandemik adalah cara untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan imunitas, mencegah tertular atau terjangkit wabah ini, sehingga lansia dengan usianya yang sudah semakin tua akan tetap sehat, semangat dan

bahagia. COVID-19 telah menginfeksi semua orang dari berbagai kelompok usia, salah satu yang paling rentan berisiko adalah orang lanjut usia (lansia). Pada lansia akan menurun sistem kekebalan tubuh, ada riwayat penyakit kronis diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan menurunnya fungsi ginjal, penyakit paru yang meningkatkan risiko komplikasi penyakit. Kegiatan yang dilakukan lansia agar tetap sehat selama Pandemi COVID-19 Menjaga kebersihan dan kesehatan rajin mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau hand sanitizier. selalu menjaga jarak fisik dengan sesama manusia dan mencegah berkerumun harus dilakukan untuk mencegah terinfeksi COVID-19.

Menghindari bersentuhan dengan orang lain termasuk bersalaman, tidak berdekatan dengan orang sakit. Lansia menjauhi keramaian, perkumpulan,kegiatan sosial seperti arisan, reuni, rekreasi, berbelanja, dan sebagainya. Walaupun tidak melakukan kontak sosial, interaksi sosial tetap bisa dilakukan melalui berbagai cara dengan telepon, chat media sosial, atau video call. Lansia harus tetap optimis melakukan aktivitas yang menyenangkan di rumah dan tetap melaksanakan ibadah sesuai dengan kepercayaan yang dianut di rumah. Kegiatan keagamaan seperti mengikuti ceramah agama, mengaji, kebaktian bisa dengan menonton televisi. Dengan rutin beribadah akan memberikan dampak positif bagi ketenangan jiwa, selalu bersyukur dengan kondisi pandemik covid 19, yakin bahwa selalu ada hikmah di balik setiap masalah. Lansia yang harus minum obat secara rutin agar tetap minum obat anjurkan setiap pagi lansia berjemur di sinar matahari pagi antara pukul 07.00 sampai pukul 09.00 berjemur selama 15 – 20 menit. Makanan cukup bergizi menu gizi seimbang, dengan memperhatikan kecukupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Jenis makanan disesuaikan dengan kondisi kemampuan makan, mengunyah dan menelan serta menjaga kebersihan mulut dengan baik, tetap meminum air minum sesuai kebutuhan harian.

Aktifitas fisik melakukan latihan jasmani secara rutin di rumah. Istirahat dan tidur cukup dengan kualitas dan kuantitas tidur yang cukup sekitar 6-8 jam sehari. Perhatian oleh lingkungan sekitar terutama keluarga sangat dibutuhkan lansia dengan memberikan kasih sayang dan motivasi/semangat pada lansia. Dukungan dari keluarga agar lansia tetap sehat dan menjaga lingkungan rumah tetap bersih, aman, dan nyaman untuk lansia dengan ventilasi dan cahaya matahari masuk yang cukup juga kamar tidur. Bila ada keluarga yang sedang sakit flu jangan melakukan kontak dengan lansia karena menyebabkan menularkan virus pada lansia. Anggota keluarga anak anak dan cucu yang melakukan mobilitas keluar rumah dan tinggal satu rumah dengan lansia ketika pulang kerumah harus menjalankan protokol kesehatan segera mandi dan keramas, mencuci pakaian yang digunakan di luar rumah, selalu menjaga jarak, dan tetap menggunakan masker meskipun berada di rumah. Saat memakai masker, wajah dan ekspresi akan sulit diketahui, supaya tidak menimbulkan salah persepsi, saat berbicara dengan lansia, gunakan bahasa non-verbal. Berbicara dengan lansia dengan jarak tetap aman dengan intonasi dan volume suara yang bisa didengar oleh lansia. Hidup sehat para lansia selama masa pandemik untuk mempertahankan dan meningkatkan imunitas ,mencegah tertular dan terjangkit wabah covid 19 , sehingga lansia dengan usia semakin tua akan tetap sehat, semangat dan bahagia.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dengan materi tentang cara hidup sehat lansia dimasa pandemik COVID 19 telah meningkatkan pengetahuan kader posbindu dan lansia dapat melakukan cara hidup sehat dimasa pandemik serta mendapat makanan tambahan. Agar lansia tetap sehat selama Pandemi COVID-19 selalu menjaga jarak fisik dengan sesama manusia menghindari bersentuhan dan berkerumun dengan orang lain termasuk bersalaman, tidak berdekatan dengan orang sakit

DAFTAR PUSTAKA

- Ditjen.yankes.kemkes.go.id, 2018 diakses pada 15 November 2019 Pukul 13.00 WIB.
- Depkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta” Depkes RI 2018
- Kualitas Hidup lansia (2016) Anis dkk FIK Muhammadiyah Malang, Jurnal keperawatan ISSN 2086-3071 Diunduh 7 Juni 2020
- Kementerian Keuangan RI Penduduk Lansia Dan Bonus Demografi Kedua*. Diunduh 15-10-2021 jam 11.53
- Lilik Marifatul Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 2: EGC
- Lewis. S. M. Heikemper, M. M & Dirksen, S.R. 2010
- Mu’tadin Z. 2002. Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka cipta
- Nugroho, Wahyudi. 2010. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta: EGC
- <https://www.liputan6.com/bola/read/4219050/7-cara-menolong-lansia-kalangan-paling-rentan-terinfeksi-corona-covid-19>. Di unduh 12 Oktober 2021 Jam 21.00
- <https://ugm.ac.id/id/berita/19150-cara-atasi-stres-selama-pandemi-covid-19>. Di unduh 12 Oktober 2021. Jam 21.00
- Sulastri, Delmi, Rahayuningsih S, Purwastyastuti. Pola Asupan Lemak, Antioksidan, serta Hubungannya dengan profil Lipid pada Laki-laki Etnik Minangkabau. *Majalah Kedokteran Indonesia*. 2005; 55.
- Yoeantafara, Alodia. Santi, Martini. 2017. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal MKMI*, Vol.13 No.4 Des 2017